HORIZON FITNESS

Elite T5000

Laufband Bedienungsanleitung

Lesen Sie die Technische Anleitung, bevor Sie die Bedienungsanleitung lesen.

AUFBAU

⚠ WARNUNG

Während Sie das Laufband aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker scheinen und bei Benutzung Geräusche von sich geben. Es darf kein seitlicher Spielraum an dem Konsolenmast vorhanden sein. Des Weiteren darf es auch keinen Spielraum nach vorne und hinten beim Aufbau der Konsole oder Armstangen geben. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

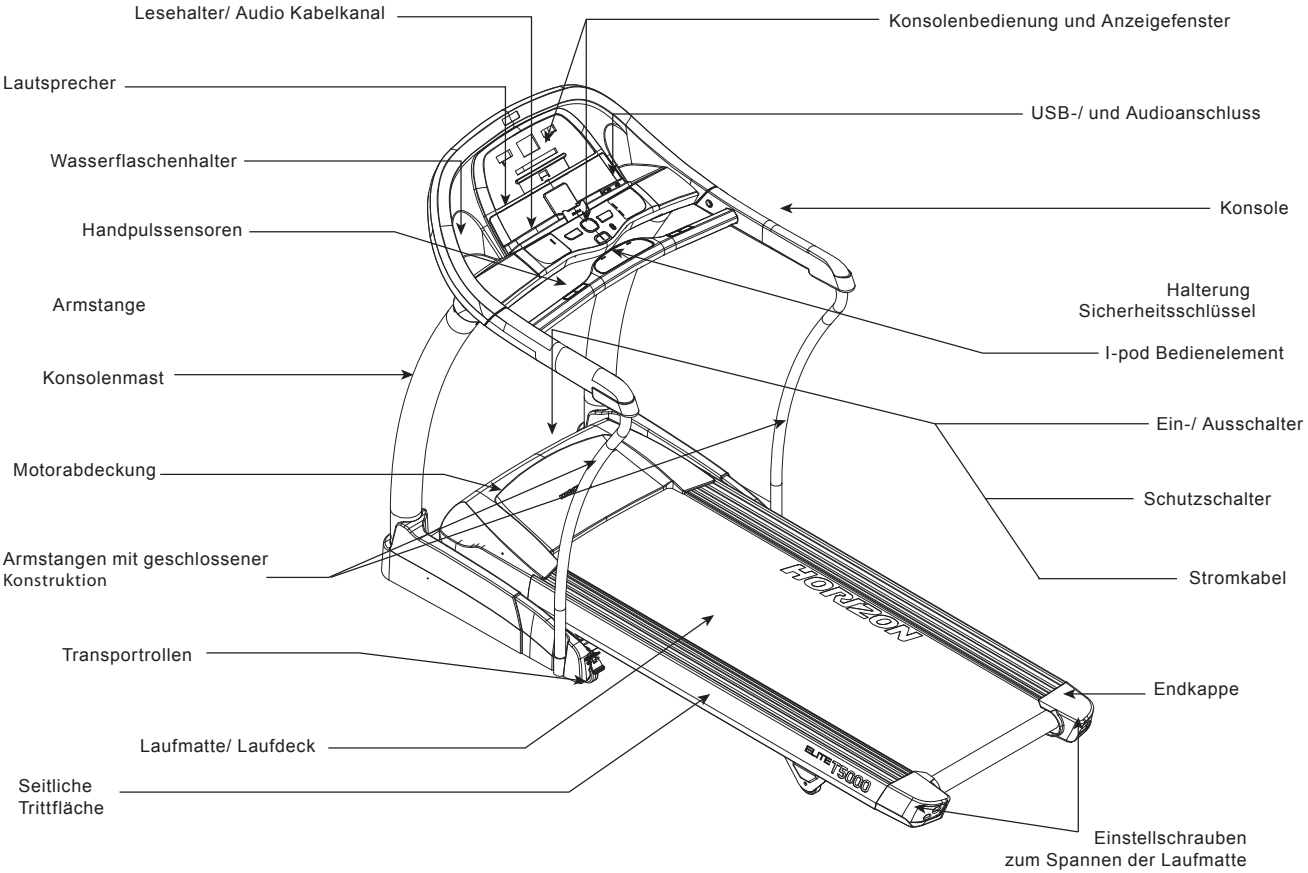
Bevor Sie mit dem Aufbau anfangen, tragen Sie die Seriennummer und den Modelnamen Ihres Laufbandes in die vorgesehenen Zeilen weiter unten ein. Sie finden die Seriennummer wie auch den Modelnamen vorne am Rahmen.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN IN DIE LEEREN FELDER EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON FITNESS

LAUFBAND


Lesehalter/ Audio Kabelkanal
Konsolenbedienung und Anzeigefenster
Lautsprecher
USB-/ und Audioanschluss
Wasserflaschenhalter
Konsole
Handpulssensoren
Halterung
Sicherheitsschlüssel
Armstange
I-pod Bedienelement
Konsolenmast
Ein-/ Ausschalter
Motorabdeckung
Schutzschalter
Armstangen mit geschlossener
Konstruktion
Stromkabel
Transportrollen
Endkappe
Laufmatte/ Laufdeck
Seitliche
Trittfläche
Einstellschrauben
zum Spannen der Laufmatte
HORIZON
ELITE T5000

BEINHALTETE WERKZEUGE:

- ☐ 8 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ Schraubenschlüssel

BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Konsolenaufbau
- ☐ 2 Konsolenmaste
- ☐ 1 Hardware Kit
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Stromkabel
- ☐ 1 Audio Adapterkabel

☎ BRAUCHEN SIE HILFE?

Wenn Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundenservice unter 02234-9997-500.

AUFBAU

AUSPACKEN

Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau vorsichtig. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Nachdem die Umreifungsbänder entfernt wurden, sollten Sie das Gerät erst wieder bewegen oder transportieren, wenn es ganz aufgebaut ist, richtig steht und das Verriegelungspedal eingerastet ist. Packen Sie das Gerät am besten dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass das Laufband bei falscher Handhabung plötzlich aufklappt.

⚠ WARNUNG

VERSUCHEN SIE NICHT DAS LAUFBAND ANZUHEBEN! Versuchen Sie niemals das Laufband an dem Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen. Entfernen Sie die Einwickelfolie von dem Konsolenmast.

⚠ WARNUNG

BEI NICHTBEACHTEN DER ANLEITUNG KANN ES ZU VERLETZUNGEN KOMMEN!

HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden, bevor sie ganz festgezogen werden.

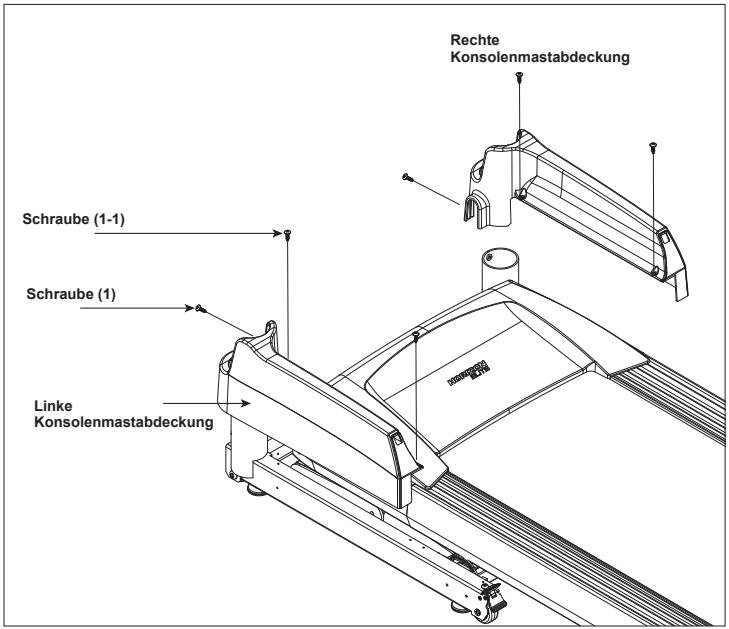
HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit Schmierfett einzuschmieren.

AUFBAUSCHRITT 1

BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 1:

Schraube (1)
Φ 4 x 20 mm
Anzahl: 2

Schraube (1-1)
M4 x 12 mm
Anzahl: 4



A Öffnen Sie die Schraubentütte 1.

B Befestigen Sie die Konsolenmastabdeckung an der Halterung des Hauptrahmens mit 3 Schrauben an jeder Seite.

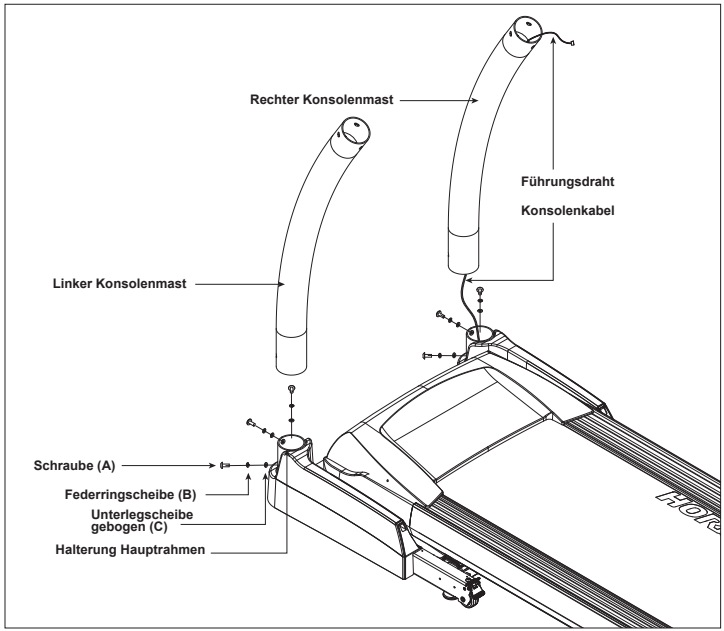
AUFBAUSCHRITT 2

BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 2 :

Schraube (A)
M8 x 20 mm
Anzahl: 6

Federringscheide (B)
8.2 mm
Anzahl: 6

Unterlegscheibe
gebogen (C)
Φ8.2 xΦ17 mm
Anzahl: 6



A Öffnen Sie die Schraubentütte 2.

B Ziehen Sie mit Hilfe des Führungsdrahtes das Konsolenkabel durch den rechten Konsolenmast. Nachdem Sie das Führungskabel durch den Konsolenmast gezogen haben, sollte sich das Konsolenkabel am oberen Ende des Konsolenmasts befinden. Entfernen die den Führungsdraht.

HINWEIS: Achten Sie darauf, das Konsolenkabel nicht einzuklemmen, wenn Sie den Konsolenmast in die Halterung stecken.

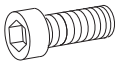
Befestigen Sie Konsolenmast mit der Halterung des Hauptrahmen mit 3 Schrauben(A), 3 Federingscheiben (B) und 3 Unterlegscheiben gebogen (C).

HINWEIS: Ziehen Sie die Schrauben erst nach Aufbauschritt 3 fest.

C Wiederholen Sie Schritt C auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT 3

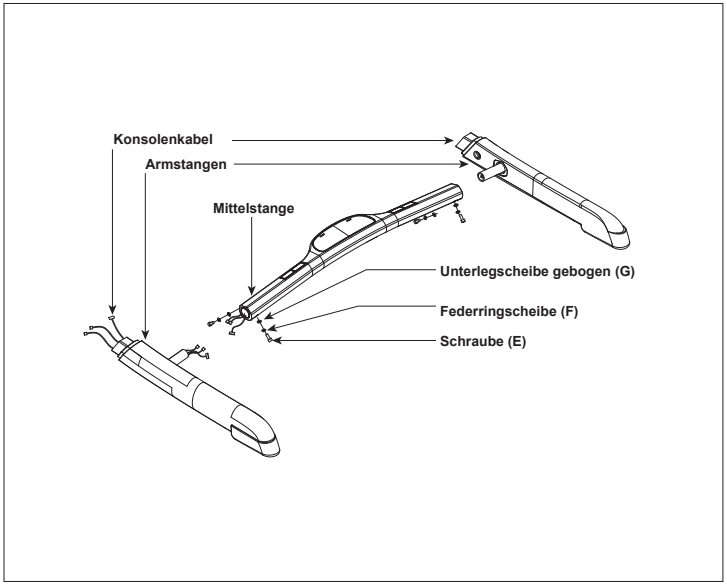
BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 3 :



Schraube (E)
M6 x 10 mm
Anzahl: 4

Federringscheibe (F)
6.2 mm
Anzahl: 4

Unterlegscheibe gebogen (G)
Φ6.2 xΦ14 mm
Anzahl: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 2.

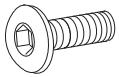
B Verbinden Sie die Armstangenkabeln und schieben Sie die Armstangen mit der Mittelstange zusammen.

C Befestigen SIe die Armstangen an der Mittelstange mit 4 Schrauben (E), 4 Federringscheiben (F) und 4 Unterlegscheiben gebogen (G).

HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie keine Kabeln einklemmen während dieses Vorganges. Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn Sie den Aufbauschritt beendet haben.

AUFBAUSCHRITT 4

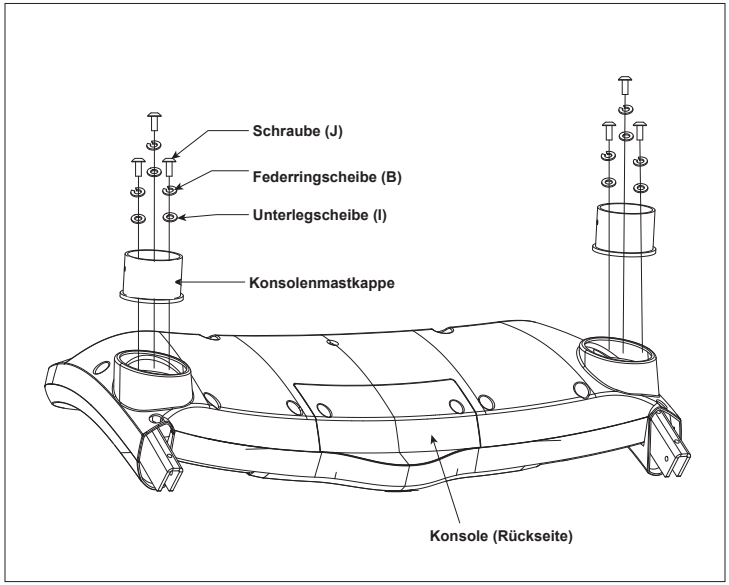
BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 4 :



Schraube (J)
M8 x 20 mm
Anzahl: 6

Federringscheibe (B)
8.2 mm
Anzahl: 6

Unterlegscheibe (I)
Φ8.2 xΦ16 mm
Anzahl: 6

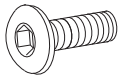


A Öffnen Sie die Schraubentütte 4.

B Auf der Rückseite der Konsole, befestigen Sie die Konsolenendkappen mit 6 Schrauben (J), 6 Federringscheiben (B) and 6 Unterlegscheiben (I).

AUFBAUSCHRITT 5

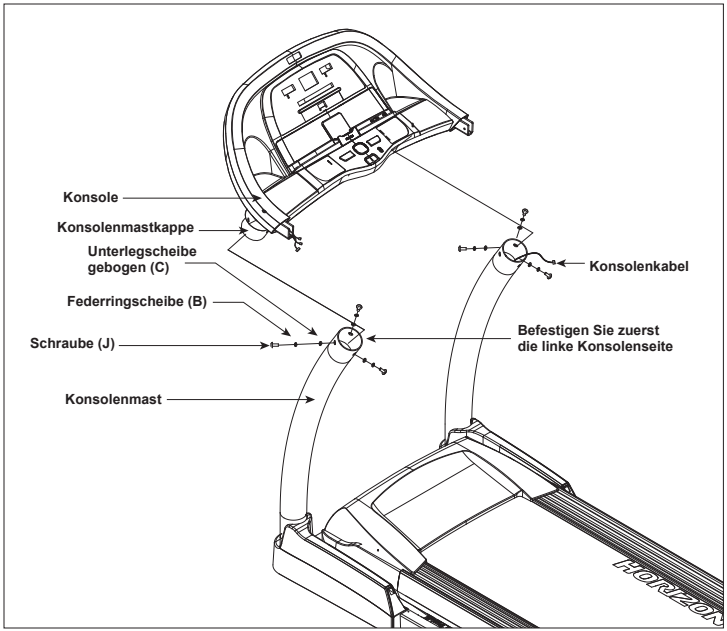
BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 5:



Schraube (J)
M8 x 20mm
Anzahl: 6

Federringscheibe (B)
8.2 mm
Anzahl: 6

Unterlegscheibe gebogen (C)
Φ8.2 x Φ17
Anzahl: 6



A Öffnen Sie die Schraubentüte 4.

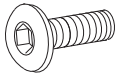
B Befestigen Sie die Konsole vorsichtig mit dem Konsolenmasten. Verbinden Sie die linke Seite zuerst mit 3 Schrauben (J), 3 Federringscheiben (B) and 3 Unterlegscheiben gebogen (C).

C Verbinden Sie die Konsolenkabel. Um Schäden zu vermeiden, stecken Sie vorsichtig die Kabel in den Konsolenmast.

D Befestigen Sie die rechte Seite der Konsole mit 3 Schrauben (J), 3 Federringscheiben (B) and 3 Unterlegscheiben gebogen (C).

AUFBAUSCHRITT 6

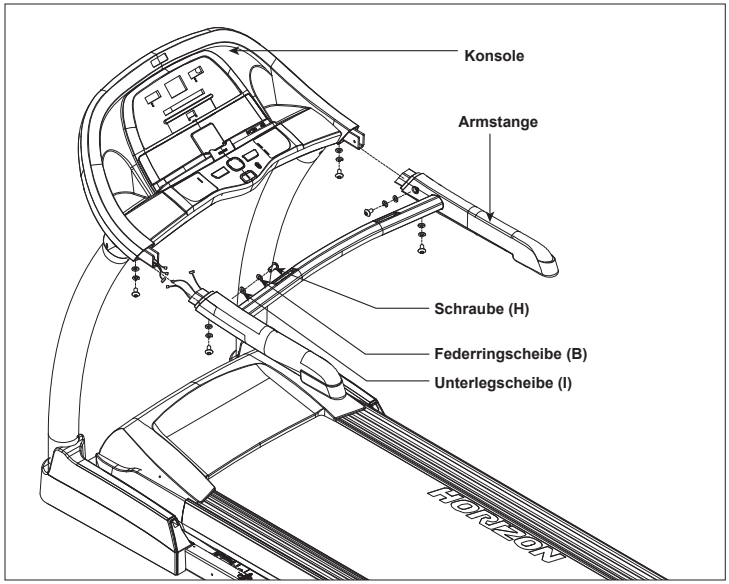
BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 6 :



Schraube (H)
M8 x 12 mm
Anzahl: 6

Federringscheibe (B)
8.2 mm
Anzahl: 6

Unterlegscheibe (I)
Φ8.2 x Φ16 mm
Anzahl: 6



A Verbinden Sie die Kabel der Armstange mit der der Konsole. Packen Sie vorsichtig überstehendes Kabel in die Konsole, bevor Sie die Armstangen mit der Konsole verbinden.

B Befestigen Sie die Armstangen mit der Konsole mit 6 Schrauben (H), 6 Federringscheiben (B) und 6 Unterlegscheiben (I).

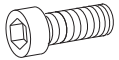
HINWEIS: Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbauschrittes keine Kabel einklemmen.

AUFBAUSCHRITT 7

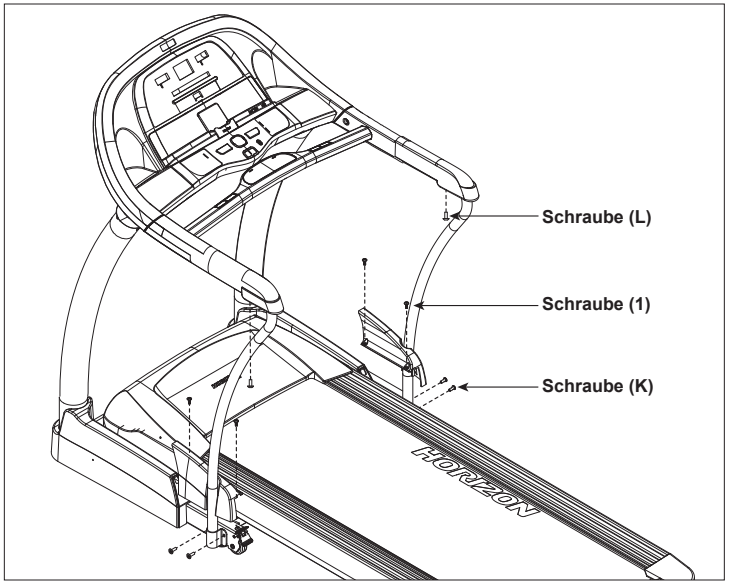
BENÖTIGTE TEILE FÜR SCHRITT 7:

Schraube (1-1)
M 4 x 12
Anzahl: 4

Schraube (K)
M6 x 12mm
Anzahl: 4



Schraube (L)
M6 x 12mm
Anzahl: 2



A Öffnen Sie die Schraubentüte 7.

B Verbinden Sie linke und rechte Armstange (geschlossene Konstruktion) mit dem Hauptrahmen mit 4 Schrauben (K) & 2 Schrauben (L).

C Befestigen Sie die Armstangenabdeckung am Hauptrahmen mit 4 Schrauben (1).

HINWEIS: Nehmen Sie Hilfe in Anspruch sobald Sie merken, dass es alleine zu schwer wird die Armstangenabdeckungen zu montieren.

AUFBAUSCHRITT 8

SIE SIND FERTIG!

Elite T5000

Max. Benutzergewicht: 180 kg / 400 lbs

Gewicht: 130 kg / 286 lbs

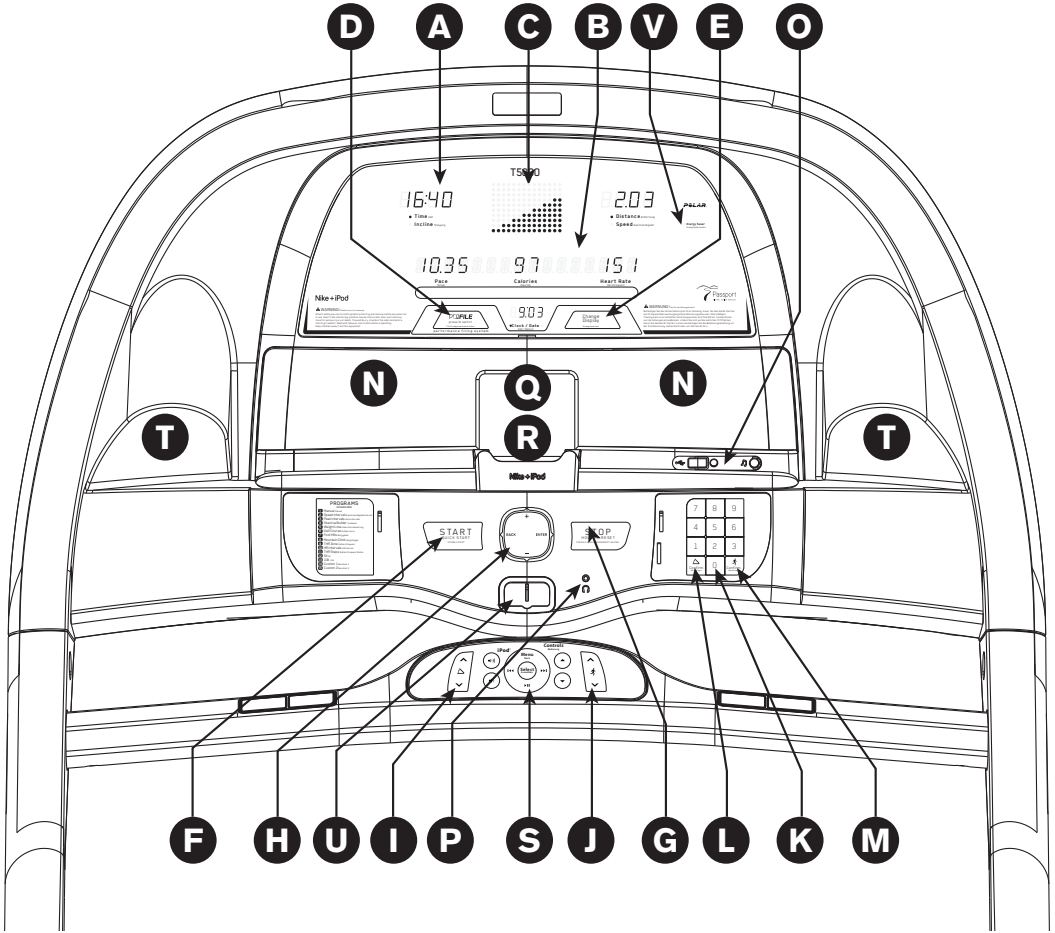
Masse: 171.5 x 85 x 136.5 cm / 67" x 33.5" x 58"

LAUFBANDBEDIENUNG

Der folgende Abschnitt erklärt Ihnen ausführlich, wie Sie die Laufbandkonsole und Programme verwenden.

Weitere Basisoperationen sind in der technischen Anleitung beschrieben:

- RICHTIGES AUFSTELLEN DES LAUFBANDS
- FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS
- RICHTIGES ZUSAMMENKLAPPEN
- TRANSPORT
- HANDHABUNG DER JUSTIERFÜSSE
- SPANNEN DER LAUFMATTE
- ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE
- ANWENDUNG HERZFREQUENZMESSUNG


D
A
C
B
V
E
O
T5000
16:40
Time
Incline
2.03
Distance
Speed
POLAR
10.35
Pace
97
Calories
151
Heart Rate
Nike+iPod
9.03
Clock / Date
Passport
N
Q
N
T
R
T
Nike+iPod
PROGRAMS
START
STOP
iPod
Controls
F
H
U
I
P
S
J
G
L
K
M

KONSOLENBEDIENUNG

HINWEIS: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie von der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) LED ANZEIGEFENSTER: Zeit, Steigung, Entfernung, Geschwindigkeit, Datum und Uhrzeit.

B) ALPHANUMERISCHE ANZEIGE: Kalorien, Herzfrequenz, Tempo und proFILE

C) TRAININGSPROFILANZEIGE: Zeigt Trainingsprofile.

D) proFILE TASTE: Durchlaufen Sie die proFILE Anzeigen. Muss nach der Benutzerwahl gedrückt werden.

E) ANZEIGENWECHSEL: Durchlaufen Sie die verschiedene Anzeigen. Drücken Sie die Taste, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.

F) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.

G) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um das Training zu unterbrechen / abzubrechen. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

H) PROGRAMMBEDIENUNG: Mit diesen Tasten können Sie ein Programm, Level, Zeit und andere Optionen wählen.

I) STEIGUNGSTASTEN ▼▲ : Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

J) GESCHWINDIGKEITSTASTEN▼▲ : Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h Schritten.

K) SCHNELLWAHL TASTENFELD: Um gewünschte Geschwindigkeit oder Steigung noch schneller zu wählen.

L) STEIGUNG BESTÄTIGEN: Durch Tastenfeld gewählte Steigung zu bestätigen.

M) GESCHWINDIGKEIT BESTÄTIGEN: Durch Tastenfeld gewählte Geschwindigkeit zu bestätigen.

N) LAUTSPRECHER: Schließen Sie Ihr Audiogerät an, um Ihre Musik über die Lautsprecher zu hören.

O) AUDIO IN JACK / USB-ANSCHLUSS: Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in den entsprechenden Anschluss in der Konsole. USB-Anschluss wird für Software Updates genutzt.

P) AUDIOAUSGANG / KOPFHÖREREINGANG: Schließen Sie Ihre Kopfhörer an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

Q) LESEHALTER / MEDIAPLAYER HALTER: Zum Aufstellen von Büchern Zeitschriften bzw. Halterung für Ihren Mediaplayer.

R) IPOD DOCKING STATION: Dient als iPod - Halterung und zum Laden des iPods (iPod nicht im Lieferumfang enthalten).

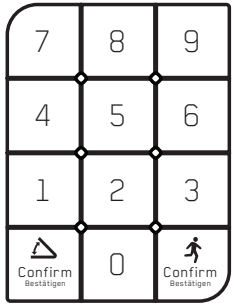
S) IPOD STEUERUNG: zum einstellen Ihrer Audiodaten auf Ihrem iPod. Nähere Informationen auf Seite 29.

T) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflaschen oder anderen persönlichen Gegenstände.

U) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.

V) ENERGIESPARMODUS: Nach dem Stand-by-Modus wird Ihr Laufband in den Energiesparmodus wechseln (innerhalb von 10 MIn.). Aufheben des Energeisparmodus durch Betätigen einer beliebigen Taste.

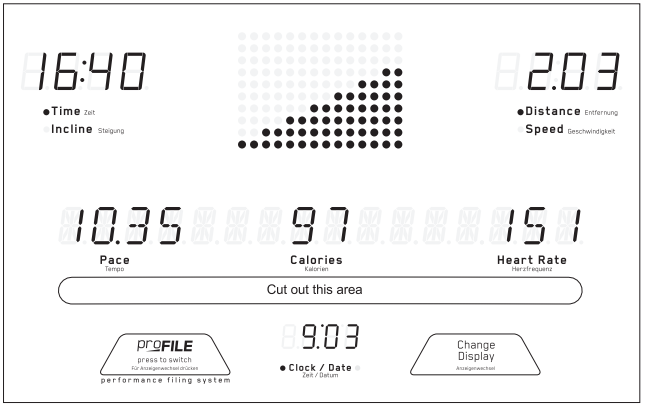
SCHNELLWAHL TASTENFELD (K)



Erlangen Sie durch direkte Eingabe in das Tastenfeld Ihre gewünschte Geschwindigkeit oder Steigung und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit den Tasten GESCHWINDIGKEIT BESTÄTIGEN (M) oder STEIGUNG BESTÄTIGEN (L). Beispiel:

- Um die Geschwindigkeit auf 10 KM/H zu ändern, drücken Sie 1-0-0-GESCHWINDIGKEIT BESTÄTIGEN.

DISPLAYANZEIGE



- ZEIT: In Minuten : Sekunden. Zeigt die verbleibende oder abgelaufene Trainingszeit an.
- ENTFERNUNG: In Meilen oder Kilometern. Zeigt die zurückgelegte Entfernung an
- STEIGUNG: In Prozenten. Zeigt Ihre gewählte Steigung in Prozenten an..
- GESCHWINDIGKEIT: In km/h oder mph.
- TEMPO: Zeigt an wie lange Sie für einen Kilometer brauchen bei der eingestellten Geschwindigkeit. Beispiel: Wenn Sie 10 Minuten brauchen um den Kilometer zu errreichen wird ´10.0´ im TEMPO Display angezeigt..
- KALORIEN: Zeigt die verbrannten Kalorien Ihres Trainings an.
- HERZFREQUENZ: In Schlägen pro Minute. Zeigt Ihre Herzfrequenz an (hierfür müssen die Pulsfühler mit beiden Händen umgriffen werden).
- TRAINIGSPROFILANZEIGE (10 × 14): Zeigt das Profil des gewählten Programmes an.
- UHRZEIT/DATUM: Zeigt Uhrzeit und Datum an.

ERSTE SCHRITTE

1) Sicherstellen, dass sich kein Gegenstand auf der Lauffläche befindet oder diese am Laufen hindert.
2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.
3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.
4) Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen.
5) Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung an der Konsole stecken.
6) Sie haben zwei Möglichkeiten mit dem Training zu beginnen:

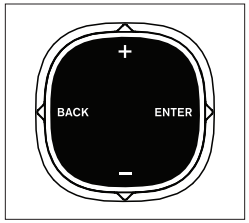
A) SCHNELLSTART

In diesem Fall brauchen Sie nur die Starttaste drücken, um mit Ihrem Training zu beginnen. ODER…

B) PROGRAMM WÄHLEN

1) Wählen Sie mit den ▲/▼ Pfeiltasten auf der PROGRAMMBEDIENUNG, Benutzer 1, Benutzer 2 oder Gast und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
2) Wählen Sie mit den ▲/▼ Pfeiltasten auf der PROGRAMMBEDIENUNG ein Programm und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3) Vervollständigen Sie die Programmeinstellungen mit Hilfe der ▲/▼ Pfeiltasten und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
4) Wenn Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

Programmbedienung



DATUM & UHRZEIT

1) Einstellungsmenü: Halten die die Tasten 1 und 2 für 3 – 5 Sekunden gedrückt.
2) Benutzen Sie die Pfeiltasten ▲▼ der PROGRAMMBEDIENUNG und bestätigen Sie mit Eingabetaste.
3) Die Einstellungen beinhalten: MONAT, TAG, JAHR, STUNDE, MINUTE und AM/PM
4) Einstellungen einsehen: Sie können im Einstellungsmenü jeder Zeit Ihre Einstellungen einsehen. Mit der Eingabetaste können Sie die Einstellungen durchlaufen.
5) Einstellungsmenü verlassen: Halten Sie die Eingabetaste für 3 Sekunden gedrückt, um Datum und Uhrzeit zu bestätigen.

LÖSCHEN IHRER AUSWAHL UND UM DIE KONSOLE ZURÜCK ZU SETZEN.

Halten Sie die STOPP Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

TRAINING BEENDEN

Nach dem Trainingsende ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingswerte werden vor dem Zurücksetzen der Anzeige noch 30 Sekunden lang angezeigt.

PROGRAMMINFORMATION

Hinweis: Wenn Sie Geschwindigkeit oder Steigung während des Trainings ändern, passen sich die restlichen Segmente auch an.

1) MANUELL: Benutzerdefiniertes Programm

2) GESCHWINDIGKEITSINTERVALL: Durchlaufen Sie mehrer unterschiedliche Geschwindigkeitslevel. Zeit abhängig, bis zu 10 Schwierigkeitstlevel zur Auswahl. Aufwärm - & Abkühlphase dauern jeweils 4 min. und sind in der Trainingszeit miteinberechnet.

Segmente	Aufwärmen		1	2	3	4	Segmente werden nach erreichen der Zeit wiederholt	Abkühlen	
Zeit	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC	90 SEC	30 SEC		4:00 MIN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0		1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

3) HOHE INTERVALLE: Durchlaufen Sie mehrer unterschiedliche Geschwindigkeits- & Steigungslevels. Zeit abhängig, bis zu 10 Schwierigkeitslevel zur Auswahl.

	Segmente	Aufwärmen		1	2	Segmente werden nach erreichen der Zeit wiederholt	Abkühlen	
	Zeit	4:00 MIN		90 SEC	30 SEC		4:00 MIN	
Level 1	Steigung	1.0	1.5	2.0	4.0		1.5	1.0
	Geschwindigkeit	1.0	1.5	0.5	1.5		1.5	0
Level 2	Steigung	1.0	1.5	2.0	4.5		1.5	1.0
	Geschwindigkeit	1.5	2.5	3.0	6.5		2.5	1.5
Level 3	Steigung	1.3	1.9	2.5	5.0		1.9	1.3
	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	7.5		3.0	2.0
Level 4	Steigung	1.3	1.9	2.5	5.5		1.9	1.3
	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
Level 5	Steigung	1.5	2.3	3.0	6.0		2.3	1.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.5	4.5	9.0		3.5	2.5
Level 6	Steigung	1.5	2.3	3.0	6.5		2.3	1.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.5	4.5	10.0		3.5	2.5
Level 7	Steigung	1.8	2.6	3.5	7.0		2.6	1.8
	Geschwindigkeit	2.5	4.0	5.5	10.5		4.0	3.0
Level 8	Steigung	1.8	2.6	3.5	7.5		2.6	1.8
	Geschwindigkeit	3.0	4.0	5.5	11.5		4.0	3.0
Level 9	Steigung	2.0	3.0	4.0	8.0		3.0	2.0
	Geschwindigkeit	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0
Level 10	Steigung	2.0	3.0	4.0	8.5		3.0	2.0
	Geschwindigkeit	3.0	4.5	6.0	12.0		5.0	3.0

4) AUSDAUER: Fördert die Fettreduzierung durch Erhöhen und Senken der Steigung während Sie sich in der Fett verbrennenden Zone befinden.

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	Abkühlen	
Level 1	Sekunden	60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4:00 MIN	
35:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Abkühlen	
Level 2	Sekunden	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN	
35:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Abkühlen	
Level 3	Sekunden	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN	
35:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Abkühlen	
Level 4	Sekunden	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
35:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	5.0	6.0	6.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Abkühlen	
Level 5	Sekunden	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4:00 MIN	
50:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	5.0	3.0	6.0	1.0	2.0	5.0	5.0	2.0	2.0	2.0

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Abkühlen	
Level 6	Sekunden	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4:00 MIN	
55:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	2.0	5.0	1.0	2.0	6.0	2.0	3.0	6.0	2.0	3.0	7.0	3.0	2.0

Segmente		Aufwärmen						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Abkühlen	
Level 7	Sekunden	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4:00 MIN	
60:00	Steigung	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	1.0	4.0	4.0	3.0	4.0	7.0	2.0	5.0	1.0	6.0	1.0	1.0	1.0

PROGRAMMINFORMATION

5) GEWICHTSREDUZIERUNG: Ideal um Körpergewicht zu reduzieren, Änderungen von Geschwindigkeiten und Steigungen, aber immer im Fettverbrennungsbereich. Segmente wiederholen sich alle 30 Sekunden.

6) GOLF PARCOURS: Simuliert unterschiedliche Steigungen und Yards eines Golfparcours mit 4 ´9 Loch - Parcours ´ und 4 ´18 Loch - Parcours´. Ziel ist die zurückgelegte Entfernung

Segmente		Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	Abkühlen	
Zeit		4:00 MIN		Jedes Segment dauert 30 Sekunden								4:00 MIN	
Level 1	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Geschwindigkeit	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Geschwindigkeit	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Geschwindigkeit	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Geschwindigkeit	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Steigung	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Steigung	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Geschwindigkeit	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Geschwindigkeit	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Geschwindigkeit	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Geschwindigkeit	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

		9-Hole Golfparcours									18-Hole Golfparcours									Total
Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Entfernung
1	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										757m / 2482 ft.
	Geschwindigkeit	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
2	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										876m / 2875 ft.
	Geschwindigkeit	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
3	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										915m / 3003 ft.
	Geschwindigkeit	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
4	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										990m / 3250 ft.
	Geschwindigkeit	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
5	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1584 m / 5198 ft.
	Geschwindigkeit	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
6	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1864 m / 6116 ft.
	Geschwindigkeit	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
7	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	1946 m/ 6348 ft.
	Geschwindigkeit	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
8	Steigung	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	2053 m / 6737 ft.
	Geschwindigkeit	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	

7) BERGGEHEN: Simulierter Hügellauf. Dieses Programm dient der Muskelstraffung und der Steigerung der Kardiovaskularität. Steigung ändert sich alle 30 Sekunden.

Segmente	Aufwärmen				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Abkühlen			
Zeit	4:00 MIN				Jedes Segment dauert 30 Sekunden															4:00 MIN			
Level 1	0	1	0	1	1	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	1	1	0	1	0
Level 2	0	1	0	1	1	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	1	1	0	1	0
Level 3	1	1	1	1	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	1	1	1	1
Level 4	1	1	1	1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	1	1	1	1
Level 5	1	2	1	2	2	4	2	4	3	4	3	5	3	4	3	4	2	4	2	2	1	2	1
Level 6	1	2	1	2	2	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	2	2	1	2	1
Level 7	2	2	2	2	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	2	2	2	2
Level 8	2	2	2	2	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	2	2	2	2
Level 9	2	3	2	3	3	5	3	5	4	5	4	6	4	5	4	5	3	5	3	3	2	3	2
Level 10	2	3	2	3	3	5	4	5	4	5	5	6	5	5	4	5	4	5	3	3	2	3	2

8) BERGSTEIGEN: Eine intensivere Version des Hügellaufs.

Segmente	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Abkühlen	
Time	4:00 MIN		Jedes Segment dauert 30 Sekunden										4:00 MIN	
Level 1	0.0	0.0	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.0	0.0
Level 2	0.0	0.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	0.0	0.0
Level 3	0.0	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.0
Level 4	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.5	0.0
Level 5	0.0	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	0.0
Level 6	0.0	1.5	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	0.0
Level 7	0.0	1.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	1.5	0.0
Level 8	0.0	2.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	0.0
Level 9	0.0	2.0	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.0	0.0
Level 10	0.0	2.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.0	0.0

PROGRAMMINFORMATION

HERZFREQUENZTRAINING

Um die richtige Intensität für Ihr Training zu finden müssen Sie Ihre max. Herzrate ermitteln (max HR = 220 – Alter). Diese Art der Ermittlung der max. Herzfrequenz liefert einen ungefähren Durchnittswert, der auf den Großteil aller Personen zutriff. Besonders gut ist diese Methode auch für Personen die gerade mit Herzfrequenztraining gerade begonnen haben. Um einen genauen Wert zu ermitteln müssen Sie sich einem klinischen Stress - Test unterziehen. Personen wo bekannt ist, dass es in der Familie Fälle von Herzerkrankungen gibt wird geraten sich solch einen Stress Test zu unterziehen. Die Tabelle zeigt ein Beispiel basierend auf eine Person im Alter von 30 Jahren.

Zielherz-frequenz	Trainingszeit	Beispiel THR Zone (age 30)	Eigene THR Zone	Empfohlen für
SEHR INTENSIV 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BPM		Trainingseinheiten für sehr Sportliche
INTENSIV 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BPM		Kürzere Trainingseinheiten
MODERAT 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BPM		Moderate lange Trainingseinheiten
LEICHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BPM		Längere und regelmäßige Trainingseinheiten.
SEHR LEICHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BPM		Gewichtskontrolle und Aktive Erholung

9) ZIELHERZFREQUENZZONE(THR ZONE): Passt automatisch die Geschwindigkeit an, um Ihre Zielherzfrequenz zu halten. Perfekt um die körperlichen Anstrengungen Ihrer Lieblingssportart oder Freizeitaktivität zu simulieren. Zeitbasierte Übung.

1) Wählen Sie THR Zone Programm mit den Pfeiltasten ▲▼ und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

2) Geben Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ eine gewünschte Zeit ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

3) Geben Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ Ihre Zielherzfrequenz und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Hinweis: Benutzen Sie die Tabelle in dieser Bedienungsanleitung, um Ihre Zielherzfrequenz zu ermitteln.

HINWEIS:

- In diesem Programm zeigt die große LED Punktmatrix während des Trainings Ihre Herzfrequenz an. Die mittlere Reihe zeigt Ihre Zielherzfrequenz (THR) an und die anderen Reihen zeigen Ihnen +/- 2 Herzschläge an. Wenn Sie unter Ihrer Zielherzfrequenz trainieren, werden die LEDs unter der mittleren Reihe aufleuchten. Trainieren Sie über Ihrer Zielherzfrequenz werden die LEDs über der mittleren Reihe aufleuchten. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird durch die blinkende Spalte angezeigt. Das Fenster wird alle 5 Sekunden erneuert.
- Nach der vierminütigen Aufwärmphase, welche mit Level1 beginnt, wird die Steigung schrittweise erhöht, um Sie an Ihre gewünschte Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben (plus oder minus 5 Schläge pro Minute), wird sich die Steigung nicht mehr ändern.
- Falls sich Ihre Herzfrequenz 25 Schläge pro Minute über Ihrer Zielherzfrequenz befindet, wird sich das Programm automatisch abschalten.

10) HR INTERVALL: Passt sich automatisch den Steigungsgrad der Spitzen- und Talintervalle entsprechend Ihrer gewünschten Herzfrequenz an. Ideales Programm mit intensiven Trainingsabschnitten und Erholungsphasen Zeitbasierte Übung.

1) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ eine Trainingsintervallzeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

2) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ Tasten eine Zielherzfrequenz für das Trainingsintervall und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

3) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ Tasten die Erholungsintervallzeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

4) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ Tasten eine Zielherzfrequenz für das Erholungsintervall und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

5) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ oder drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

	Aufwärmen	Trainingsintervall	Erholungsintervall	Abkühlen	
ZEIT	4:00 MIN	Die Segmentzeiten des Trainings- und Erholungsintervalls werden von dem Benutzer selbst bestimmt und wiederholen sich bis zur Abkühlphase.		2:00 MIN	2:00 MIN
STEIGUNG %	0% oder benutzerdefiniert	Die Zielherzfrequenz für die Trainings- und Erholungsintervalle wird von dem Benutzer selbst bestimmt. Die Steigung wechselt je nach Einstellung.		50% der aktuellen Steigung	0%

11) Zielherzfrequenz Stufen (THR STEPS): Wählen Sie Ihre Zielherzfrequenz für 4 verschiedene Schritte. Die Steigung wird automatisch angepasst, damit Sie Ihr gewünschtes Ziel für den jeweiligen Schritt erreichen. Zeitbasierte Übung.

	Aufwärmphase	Trainingsintervall	Erholungsintervall	Abkühlphase	
ZEIT	4:00 MIN	Die Segmentzeit der Schritte wird von dem Benutzer selbst bestimmt. Die Segmente wiederholen sich bis zur Abkühlphase.		2:00 MIN	2:00 MIN
STEIGUNG %	0% Or user selects	Die Zielherzfrequenz der einzelnen Schritte wird vom Benutzer selbst bestimmt. Die Steigung wird automatisch angepasst, um Ihr gewünschtes Ziel zu erreichen.		50% Current incline	0%

PROGRAM INFORMATION

12-13) 5 km & 10 km: Durchlaufen Sie verschiedene Steigungslevel. Auf Entfernung basierendes Ziel mit 4 Schwierigkeitsstufen zum Wählen. Segmente widerholen sich sobald Sie die Entfernung erreicht haben.

Segmente	Aufwärmen				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Abkühlen			
STEIGUNG %	4:00 MIN				0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	0.16 KM	4:00 MIN			
Ebene	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ausdauer	0	0	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	2	3	2	4	2	3	2	0.5	0.5	0.5	0	0
Hügel	0.5	0.5	1	1	1.5	1	3	2.5	4	5	4	6	4	5	4	2.5	1	1	0.5	0.5
Berglauf	1.5	1.5	2	2	2.5	3.5	5	4.5	6	7	6	8	6	7	6	4.5	2	2	1.5	1.5

14-15) BENUTZERPROGRAMME: Hier können Sie eine perfekte Trainingseinheit mit Ihrer gewünschten Geschwindigkeit, Steigung und Zeitvariation selbst kreieren und jederzeit wiederholen. Das ultimative Benutzerprogramm. Zeitbasierte Übung.

1) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ Benutzer 1 oder 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
2) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ Ihr Gewicht und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ die gewünschte Trainingszeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
4) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ die Geschwindigkeit von 1 - 15 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
5) Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲▼ die Steigung von 1 - 15 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

Drücken Sie die Starttaste, um Ihr Training zu beginnen. Ihr Programm wurde erfolgreich gespeichert und kann in Zukunft wieder benutzt werden.

NOTES:
- Wenn Sie die Zurück Taste betätigen gelangen Sie auf das vorherige Segment.
- Während Sie in Ihrem gespeicherten Programm trainieren, können Sie die Geschwindigkeit und Steigung anpassen. Diese Änderungen werden jedoch nicht gespeichert.
- Halten Sie die Eingabetaste für 5 Sekunden gedrückt, um Ihr gespeichertes Programm zu löschen.

proFILE LEISTUNGSERMITTLER

Forschungen haben ergeben, dass Personen, die Ihre Trainingsgewohnheiten und Trainingseinheiten regelmäßig dokumentieren, bessere Trainingserfolge haben, als Personen die nichts aufschreiben. Ihr neues Trainingsgerät ist mit dem HORIZON FITNESS proFILE Leistungsermittler ausgestattet, somit haben Sie einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht, um Ihre gewünschte körperliche Fitness zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch!

proFILE ist eine neue, innovative Software, die in Ihrer Laufbandkonsole integriert ist. So können Sie bequem ohne ein Tagebuch zu führen, Ihre Trainingsfortschritte verfolgen. proFILE ermöglicht Ihnen ganz einfach, Ihre neue Trainingseinheit mit Ihrer vorherigen zu vergleichen oder Ihre Durchschnittswerte und Gesamtwerte zu betrachten. Durch schnellen Zugang zu Rückmeldungen über Trainingsdauer oder verbrannten Kalorien des letzten Trainings, können Sie schnell und einfach Trainingserfolge sehen. Lesen Sie weiter, um mehr über proFILE zu erfahren und wie dieses Programm Sie motivieren kann, Ihre Leistung zu steigern.

EINSTELLUNGEN

Um proFILE zu aktivieren, muss ein Benutzer gewählt sein. Wählen Sie mit der Programmbedienung Benutzer 1 oder Benutzer 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Alle gespeicherten Daten beziehen sich auf den ausgewählten Benutzer. Hinweis: Wird kein Benutzer gewählt und kein Datum eingestellt, werden auch keine Daten ausgewertet

NULLSTELLUNG

Halten Sie die proFILE Taste für 10 Sekunden gedrückt, um alle gespeicherten Informationen von Benutzer 1 oder Benutzer 2 zu löschen. Hinweis: Dieser Schritt kann nicht rückgängig gemacht werden, alle gespeicherten Daten des Benutzers werden unwiderruflich gelöscht.

GESPEICHERTE DATEN

Sobald proFILE aktiviert wurde, können Sie, indem Sie die proFILE Taste drücken, die gespeicherten Daten in verschiedenen Formaten durchlaufen. Eine Trainingseinheit ist gespeichert, wenn das Programm beendet wurde, die Konsole sich über 10 Minuten im Pausenmodus befindet oder die Stopptaste für die Nullstellung gedrückt wurde.

1) AKTUELLES TRAINING: Die Konsole verweist automatisch auf des aktuelle Training.

2)TRAININGSDURCHSCHNITT (Average Workout): Hier können Sie die berechneten Durchschnittswert der letzen 30 Trainingseinheiten einsehen. Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigenfenster erscheinen.

- STEIGUNG – durchschnittlicher Steigungsgrad
- ZEIT – durchschnittliche Trainingszeit
- KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien
- TEMPO – durchschnittliches Trainingstempo
- ENTFERNUNG – Durchschnitt der zurückgelegten Trainingsentfernung
- GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Trainingsgeschwindigkeit.

proFILE LEISTUNGSERMITTLER

3) LETZTES TRAINING: Dies zeigt Ihnen die Daten Ihres letzten gespeicherten Trainings an. Das aktuelle Training wird zum letzten Training sobald Sie ein Programm beendet haben oder die Konsole zurück gestellt wurde. Die jeweiligen Informationen werden in den folgenden Anzeigefenstern gezeigt:
   - STEIGUNG - Durchschnittlicher Steigungsgrad des letzten Trainings.
   - ZEIT - Gesamtzeit des letzten Trainings.
   - KALORIEN - Gesamtzahl der verbrannten Kalorien während des letzten Trainings.
   - TEMPO - Durchschnitts Tempo des letzten Trainings.
   - ENTFERNUNG - Gesamt Entfernung des letzten Trainings.
   - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnitts Geschwindigkeit des letzten Trainings.

4) WÖCHENTLICHES ZIEL(WEEKLY GOAL): Zeigt Ihnen das von Ihnen gewählte wöchentliche Ziel an.
   - VERBLEIBEND – Zeigt Ihnen die noch ausständige Zeit und Entfernung an um das wöchentliche Ziel zu erreichen.
   - ZEIT oder ENTFERNUNG – Die Gesamtzeit oder Zielentfernung die Sie gewählt haben und noch ausständig sind um das wöchentliche Ziel zu erreichen.
   - ZIEL und VERBLEIBEND - Wird alle 3 Sekunden abwechselnd gezeigt.
   - ZIEL ERREICHT - Wird gezeigt sobald das Ziel erreicht wurde.
   - Wenn Datum, Uhrzeit und wöchentliches Ziel nicht eingestellt sind, wird das wöchentliche Ziel mit Null angezeigt.
   - Zeit und Entfernung die zum erreichen das wöchentlichen Ziels noch ausstehen, werden sich am Ende der Woche auf Null zurück stellen.

5) WÖCHENTLICHE SUMME (WEEKLY TOTAL): Prüfen Sie Ihre berechneten Werte vom letzten Sonntag bis zum jetzigen Tag. Hinweis: Es wird nur der Wert von Sonntag bis zum derzeitigen Tag berechnet und nicht die letzten sieben Tage. Zum Beispiel, wenn Sie Ihr Gerät seit dem letzten Sonntag nicht mehr benutzt haben, wird die Konsole keinen Wert anzeigen.
   Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:
   - STEIGUNG – durchschnittlicher Steigungsgrad
   - ZEIT – durchschnittliche Trainingszeit
   - KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien
   - TEMPO – durchschnittliches Trainingstempo
   - ENTFERNUNG – Durchschnitt der zurückgelegten Trainingsentfernung
   - GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Trainingsgeschwindigkeit.

   Hinweis: Wenn Zeit und Datum nicht eingestellt wurden, können keine Daten aufgezeichnet werden

6) GESAMTE NUTZUNGSDAUER (LIFETIME TOTAL): Hier können Sie die berechneten Werte der gesamten Nutzungsdauer, vom ersten Trainingstag bis zum letzten gespeicherten Training ansehen. Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:
- STEIGUNG – durchschnittliche Steigung
- ZEIT – gesamte Trainingszeit. Hinweis: Falls die Zeit höher ist als 59:59, wird sie nicht mehr in Minuten sondern in Stunden angezeigt
- KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien
- TEMPO – durchschnittliches Tempo
- ENTFERNUNG – gesamte Trainingsentfernung
- GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit

7) WÖCHENTLICHES ZIEL EINSTELLEN (WEEKLY GOAL SETUP)

1) Wählen Sie Benutzer 1 oder Benutzer 2.

2) Drücken Sie die proFILE Taste und wählen Sie wöchentliches Ziel (WEEKLY GOAL).

3) Im Einstellmodus: Drücken Sie die Eingabetaste. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ▲ ▼ auf der Programmbedienungstaste eine Zielzeit. (Geben Sie als Zielzeit 00:00 ein, wenn Sie lieber eine Zielentfernung bestimmen möchten.)

4) Drücken Sie die Eingabetaste und wählen Sie mit den Pfeiltasten▲ ▼, eine Zielentfernung. Wenn die voreingestellte Entfernung von 0.00 geändert wird, wird automatisch Entfernung als Ihr Ziel eingestellt. Hinweis: Sie können entweder ein Zeitziel oder ein Entfernungsziel setzen.

5) Drücken Sie die proFILE Taste, um den Einstellungsmodus zu verlassen.

IPOD® UND IPHONE® DOCKINGSTATION (NUR ELITE T5000)

Die iPod Dockingstation ermöglicht Ihnen ein unterhaltsameres. Verschiedenste iPod und iPhone Modelle sind mit der passenden Dock Verbindung kompatibel. iPhones müssen in den Flugmodus gestellt werden um über die iPod Steuerung bedient zu werden. iPod und iPhone sind nicht im Lieferumfang enthalten und müssen seperat erworben werden.

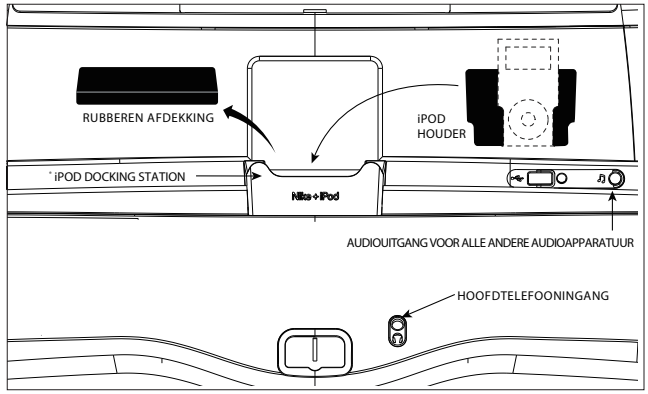
HANDHABUNG DER DOCKINGSTATION FÜR APPLE MODELLE (IPOD UND IPHONE SIND NICHT IM LIEFERUMFANG ENTHALTEN)

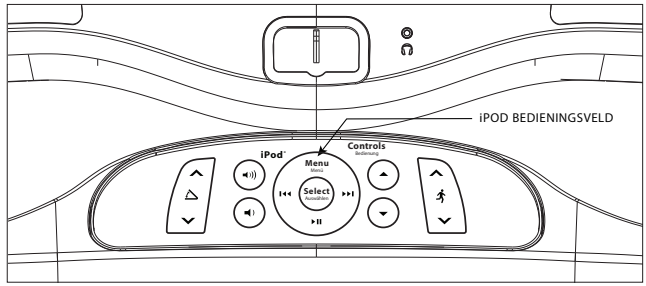
1) Entfernen Sie die gummierte Abdeckung vom Boden der Dockingstation.

2) Wählen Sie den passenden Aufsatz für Ihren iPod oder iPhone und verbinden Sie diesen mit Ihrem Laufband.
Hinweis: Sobald Sie Ihr Endgerät mit dem Laufband verbunden haben, kann es bis zu 2 Minuten dauern, das sich Ihr iPod oder iPhone mit Ihrem Laufband vollständig synchronisiert hat bevor dieses voll funktionsfähig ist.

3) Sie können Ihren iPod oder iPhone nutzen um Lautstärke oder Ihren Musiktitel zu ändern. Sie können diese Änderungen auch mit der iPod Steuerung an Ihrem Laufband vornehmen.
Hinweis: Wenn Sie nicht die Lautsprecher nutzen wollen können Sie auch über den Lautsprechereingang Kopfhörer anschließen.

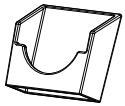
Hinweis: Wiedergabe Ihres iPods oder iPhones ist nicht möglich, wenn gleichzeitig das Audio Adapterkabel angeschlossen ist.





iPOD DOCK HOUDERS
OPMERKING: De houders verschillen van iPod tot iPod!

Universele MP3 houder



Nike + iPod

VORBEREITEN
Schließen Sie Ihr mit Nike + kompatibles Gerät an den eingebauten „Made for iPod"-Anschluss am mit Nike + iPod kompatiblen Fitnessgerät an.

EINRICHTEN
Die komplette Konsolensteuerung macht es Ihnen leicht, zu Ihrer Lieblings-Wiedergabeliste zu trainieren.

GO
Gehen oder laufen Sie los. Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit und verbrannte Kalorien werden während des Trainings aufgezeichnet. Die Daten werden automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

SYNCHRONISIEREN
Nach dem Training schließen Sie Ihren iPod oder Ihr iPhone an Ihren Computer an. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit nikeplus.com. Dort können Sie sich alle Trainingseinheiten und Läufe ansehen.

ANFORDERUNGEN

iPod oder iPhone, NIKE Plus geeignet (Siehe www.apple.com/nikeplus für weitere Informationen).
Ehe Sie Ihr Apple-Gerät mit Ihrem Computer synchronisieren, müssen Sie zunächst einen kostenlosen Nike Plus Account auf www.nikerunning.com anlegen und die neuste iTunes-Software (www.apple.com/itunes) herunterladen.

ERSTE SCHRITTE

1) Ehe Sie Ihr Apple-Gerät anschließen, müssen Sie Nike Plus einschalten.
2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie bis die Authentifizierung abgeschlossen ist. Dies kann bis zu 10 Sekunden dauern. Nach Abschluss der Authentifizierung wird die iPodspezifische Konsolensteuerung aktiviert.
3) Konsolenbedienung entnehmen Si auf Seite 18.
4) Wenn Ihr iPod oder iPhone mit Nike Plus kompatibel ist, wird Ihr Training nun automatisch auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
5) Nach Abschluss des Trainings befinden sich Ihre Trainingsdaten auf Ihrem mit Nike Plus kompatiblen Gerät.
6) Entfernen Sie Ihr mit Nike Plus kompatibles Gerät und synchronisieren Sie es mit iTunes.
7) Loggen Sie sich zur Verfolgung Ihrer Trainingseinheiten in Ihren Nike Running Account ein.

Made for iPod

„Made for iPod" bedeutet, dass ein Elektrozubehör speziell zum Anschluss an einen iPod entwickelt und vom Entwickler gemäß den Leistungsstandards zertifiziert wurde. Apple ist nicht verantwortlich für den Betrieb dieses Geräts oder die Einhaltung von Sicherheits- und Regulierungsstandards. iPod ist eine in den USA und anderen Ländern registrierte Handelsmarke der Apple Inc.

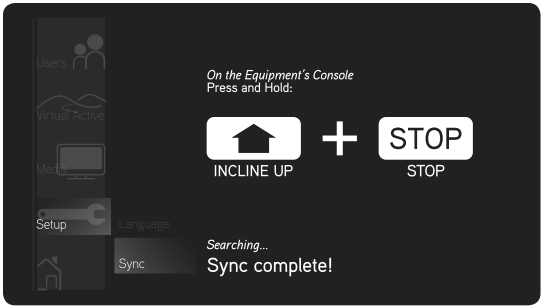
SYNCHRONISIEREN DES LAUFBANDES MIT DEM PASSPORT MEDIA PLAYER

1) Scrollen Sie mit den Pfeiltasten auf Ihrer Fernbedienung bis zu dem Setup (Konfiguration) Symbol und drücken Sie dann SELECT (Auswählen).

2) Folgen Sie dem Bedienerhinweis auf dem Bildschirm. Drücken und halten Sie die INCLINE UP (Steigung hoch) und STOP Taste gleichzeitig auf der Konsole.

3) Die Nachricht auf dem Bildschirm zeigt Ihnen, ob die Synchronisation erfolgreich war oder missglückt ist.

HINWEIS: Mehr Informationen entnehmen Sie aus der Passport Anleitung.



CD -/ MP3 -SPIELER

1) Stecken Sie das beigefügte Audio Adapterkabel in den Audioeingang oben rechts an der Konsole und in den Kopfhöreranschluss Ihres CD -/ MP3 -Spielers.

2) Verwenden Sie die Bedientasten an Ihrem CD -/ MP3 -Spieler um die Lautstärke oder Liedauswahl anzupassen.

3) Entfernen Sie das Audiokabel, wenn es nicht in Benutzung ist.

4) Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss unten an der Konsole anschließen.

D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
Telefon: 02234 - 9997 - 100
Email: info@johnsonfitness.eu

TECHNIK - HOTLINE:
Telefon: 02234 - 9997 - 500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02234 - 9997 - 200

Internet: www.horizonfitness.eu

HORIZON FITNESS

Laufband Bedienungsanleitung

T5000 Owner's Manual 0208'12 Rev. 2.3 © 2012 Horizon Fitness

Elite T5000 250512